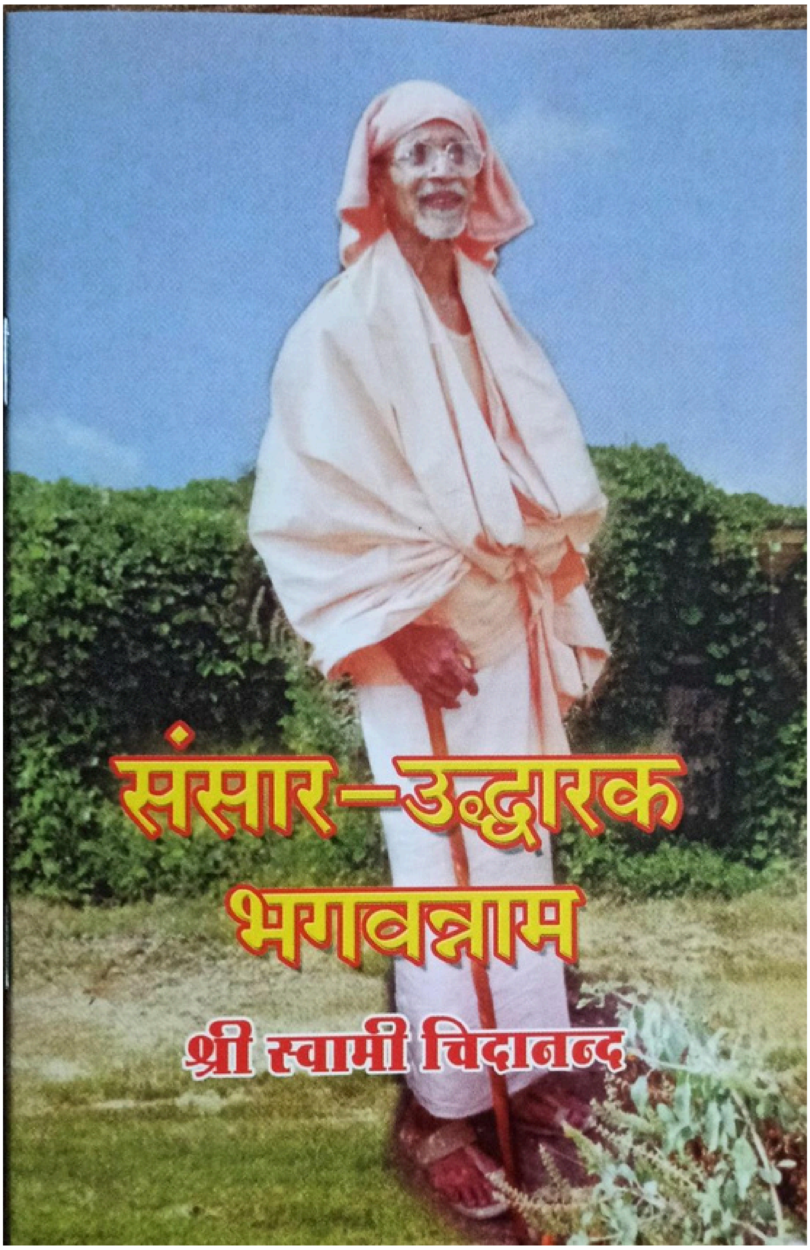



संसार-उद्धारक
भगवन्नाम
श्री स्वामी चिदानन्द

संसार-उद्धारक भगवन्नाम

श्री स्वामी चिदानन्द

MEDITATE SERVELOVE REALIZE
THE DIVINELIFE SOCIETY

प्रकाशक

द चिवाइन लाइफ सोसायटी

पत्रालय : चशवानन्दनगर-२४९१९२

चिला: चटहरी गढ़वाल, उत्तराखण्ड (चहमालय), भारत

www.sivanandaonline.org, www.dlshq.org

प्रथम संस्करण : २०१९
(२,००० प्रचतयाँ)

न ःशुल्क नितरणार्थ

'द चिवाइन लाइफ सोसायटी, चशवानन्दनगर' के चलए
स्वामी पद्मनाभानन्द द्वारा प्रकाचशत तथा उन्हीं के द्वारा 'योग-वेदान्त
फारेस्ट एकीोमी प्ेरेस, पो. चशवानन्दनगर-२४९१९२,
चिला चटहरी गढ़वाल, उत्तराखण्ड' में मुचित।
For online orders and Catalogue visit: disbooks.org

निषय-सूची

१.संसार-उद्धारक भगवन्नाम

चप्रय साधक-वृन्द! चदव्य नाम-मचहमा अपरम्पार है। सब शास्त्र, सन्त और ग्रन्थ नाम-मचहमा का चदव्य गान करते हैं। नाम-स्मरण, नाम-संकीततन चितने महान् हैं, उतने ही उपकारी, परचहतकारी एवं आशीवातदरूप हैं।

नश्वर नाम-रूपों,ं चमथ्या आकृचतयों ंके इस संसार में एक ही बात, एक ही वसुतु और एक ही तत्त्व सत्य है और वह है भगवान् का चदव्य नाम। शेष सब पदाथत अस्थायी, झूठे और नाशवान हैं।

चदव्य नाम-मचहमा चकस कारण श्रेष्ठ है? सन्त तुकाराम कहते हैं चक हैं चक प्रचतपल ईश्वर का नाम िपो - उठते, बैठते, खडे रहते, िलते–िलते, घर में, घर से बाहर, आते, िाते, खाते, पीते सदा नाम-स्मरण करो। नाम-पि इसचलये श्रेष्ठ है चक वह संसार के सब बन्धनों ंसे मुक्त करता है। हम िन्म-मरण के िक्र से मुक्त होते हैं। नाम-पिने में िन्म–न्मांतर के पापों ंको िलाकर भस्मीभूत करने की शप्तक्त है। नाम-संकीततन करने वाले को भगवत्-स्मरण के चलये संघषत और पररश्रम नहीं ंकरना पडता। एक भिन में सुन्दर पंप्तक्तयाँ हैं :

"पाप कटे दुिःख निटे, लेत रि- िा
भिसुद्र सुखद िा **एक रि-** िा **।।**
िाति-नपता बनुधु, सखा सब ही रि- िा
भक्त ज जिी -ध एक रि- िा**।।"**

भगवन्नाम इस भयानक संसार-सागर को पार करने के चलए एक सुखद नाव है। भगवन्नाम की मचहमा सब धमों के सन्त-महात्मा, सब शास्त्र-ग्रन्थ एवं पुराण गाते हैं। िप भप्तक्तयोग का प्रधान अंग है। िप की मचहमा अपार इसचलये है चक अन्य योग, िैसे-ज्ञान, रि, कमत आचद में-कौशल्य, चनपुणता प्रिा करने के चलये अचधक समय देना पडता है, अचधक चनयमों ंऔर पररप्तस्थचतयों ंपर ध्यान देना आवश्यक होता है।

उदाहरणाथत, ज्ञानयोग के साधक को प्रथम िार साधनों ंसे सप्तित होना पडता है। वे िार साधन हैं- चववेक, वैराग्य, षट्-सम्पत् और मुमुकुषुत्व। प्रथम साधन, चववेक में चनत्य-अचनत्य, आत्म-अनात्म का चववेक कर अचनत्य-अनात्म वसुतु-पदाथों का त्याग करना है। दूसरे साधन, वैराग्य में संसार के नाशवान पदाथों में रुचि का त्याग करना होता है। इसका तृतीय साधन है- 'षट्-सम्पत्', इसमें शम, दम, उपरचत, चतचतक्षा, श्रद्धा और समाधान समाचवष्ट हैं। 'शम' का अथत है मन को वश में करना। मन और इंचियों ंकी पूणतया प्तस्थरता प्रिा करनी। यचद इंचियों ंपर चनयंत्रण नहीं ंहै तो मन अशान्त रहेगा। मन सदैव प्रशान्त रहना िाचहये, चफर िाहे िो भी पररप्तस्थचत हो, मन की शाप्तन्त में पररवततन नहीं ंआना िाचहये। दम की सफलता शम पर आधाररत है और शम की सफलता दम पर आधाररत। दोनों ंअन्योन्य पररपूरक हैं। उपरचत अथात् मन में सन्तोष होना िाचहये। शम दम से िब मन प्तस्थर होता है, तब संसार के वसुतु-पदाथों का उपयोग, उपभोग करने की इच्छा नहीं ंरहती। साधक िानता है चक वे सब वसुतुएँ केवल मूल्यहीन, असार, अथतहीन ही नहीं ंहैं, अचपतु वे दुःख का कारण, पीडादायक भी हैं। मानव समझता है चक वे सुखद हैं, आकषतक हैं, परनुतु वे ही िीज़-वसुतुएँ इच्छाओं ंको बढ़ाती हैं, मानव के मन को कष्ट, सन्ताप देती हैं। िैसे ही मनुष्य इच्छाओं ंको तृि करता है, वे उतनी ही अचधक तीव्र, उत्कट होती हैं। उनकी तृप्ति से ज्यादा अशाप्तन्त उत्पन्न होती है। यह एक शृंखला है, एक ऐसा चवषिक्र है िो कदाचप समाि नहीं ंहोता।

यह सब समझकर इस सत्य का चिंतन कर, साधक का मन प्रशाप्तन्त का अनुभव करता है। इप्तियों ं सम्बंधी चकसी भी उत्तेिक पररप्तस्थचत अथवा वसुतु को वह अस्वीकार कर देता है। अब उसे अस्वस्थ करने की इप्तियों ंमें शप्तक्त नहीं ंहोती। इप्तियां क्रमशः गौण हो िाती हैं, वशीभूत होती हैं। चतचतक्षा का अथत है सचहषुणुता । शीत-उष्णता के चवरोधी अनुभव और राग-द्वेष, सुख-दुःख, िय-पराजय, मान-अपमान तथा हषत-शोक के द्वंद्व को सहने का नाम है-चतचतक्षा। ज्ञानयोग में षट्सम्पत् में श्रद्धा और समाधान भी उतने ही महत्त्वपूणत हैं। मुमुकुषुत्व अत्यंत आवश्यक है। कारण, मुमुकुषुत्व के चलये ही मानव साधना करता है।

साधन–तुष्टय से सम्पन्न होने के पश्चात् ज्ञानयोग का साधक सद्गुरु के िरण-कमलों ंमें बैठकर शास्त्रों ंका श्रवण करता है। गुरु ऐसा हो िो पचवत्र शास्त्रों ंमें पंचित एवं चवद्वान मात्र ही न हो अचपतु साथ-साथ ब्रह्मचनष्ठ (अथात्

ी ब्रह्म में प्तस्थत हो), भी होना ािचहये। शास्त्रों–उपचनषदों ंका ज्ञान ग्रहण करने के चलये ज्ञानयोग के साधक को संसूकृत भाषा का ज्ञान अतं्यंत आवश्यक है। वेदान्त अध्ययन हेतु व्याकरण, न्याय-शास्त्र, तकतशास्त्र, वाद-चववाद इत्याचद सब सीखना पडता है, ो हर व्यप्तक्त के चलये सम्भव नहीं ंहै।

ज्ञानयोग की सात अवस्थाएँ हैं। ये हैं शुभेच्छा, चविारणा, तनुमानसी (मन की सूक्ष्मता), सत्वापचत्त (प्रकाश की प्राप्ति), असंसप्तक्त (आन्तररक अनासप्तक्त), पदाथत भावना (आध्याप्तत्मक दशतन) और सवोच्च मुप्तक्त (तुरीय)। तत्पश्चात्, ज्ञानयोग का साधक मनन करता है। मनन उसकी सब शंकाओं ंका शमन करता है। चफर वह 'ब्रह्म' पर गहन ध्यान करता है और उसे 'ब्रह्म-साक्षात्कार' होता है। वह ीवनुमुक्त अथात् साक्षात्कारी सन्त बनता है। देह में रहकर ही मोक्ष प्रा करता है।

साधना आीवन िलने वाली प्रचक्रया है। अत: अल्पसंख्यक लोग ही ज्ञानयोग की सम्पन्नता के चलये तत्पर होते हैं। रायोग में भी सफल होने के चलये चनरन्तर और दृढ़तापूवतक, लगन से प्रयास करने पडते हैं। इन प्रयासों ं के चलये आ का साधक तैयार नहीं ंहोता, कारण उसके पास इतना समय नहीं ंहोता, अन्य कततव्य भी उसे चनभाने पडते हैं। इस तरह की पररप्तस्थचत होने से साधक और कभी-कभी सन्त-महात्मा भी भप्तक्तयोग की सरलता के साथ सहमत होते हैं।

भप्तक्तयोग की सरलता को साधक या कोई मानव तब ही समझ सकता है, िब वह इस मागत पर िलना स्वीकार करता है। चकसी ने कहा है चक भप्तक्तमागत साधक हेतु एक सांत्वना है, अन्यथा योग साधना के चलये साधक इतने उद्यत नहीं ंहोते। भप्तक्तयोग की सरलता इसमें है चक साधक को कडा संघषत नहीं ंकरना पडता। मन और इंचियों ंके साथ युद्ध नहीं ंकरना होता। भप्तक्तमागत तो मधुर है। आचद, मध्य और अन्त में भी मधुर! श्री रामकृष्ण परमहंसदेव ी ने कहा है चक भप्तक्तमागत िलेबी या िमिम ैसा है। ये दोनों ंचमठाइयााँ शक्कर की ाशनी में ुबोयी ाती हैं। अतुः इन्ें चकसी भी ओर से खायें, मधुर ही लगती हैं। उसी प्रकार भप्तक्तमागत पूणतया मधुर है।

आनन्दाश्रम के पापा रामदास ी ने कहा है-भप्तक्तयोग एक पथ है चिस पर िलकर व्यप्तक्त ईश्वर की ओर बढ़ने लगता है। भक्त का उठाया हर कदम उसी प्रकार अचत आनन्दपूणत एवं सुखद होता है, ैसे चक कोई बालक अपने घर पहाँिरहा हो। इतना ही नहीं ंघर पहाँिकर अपनी माता को पुनुः चमलना हो। भप्तक्तमागत पर बढ़ने हेतु हम चकसी भी साधन को पसंद करें–प, कीततन, उपासना अथवा भिन। हर एक साधन मधुर होता है। इस प्रकार सन्त-महात्मा, भप्तक्तयोग के हमारे ियन को प्ेररत करते हैं।

भप्तक्तयोग में भी लगन, दृढ़ चनश्चय, समय और भगवान् को पाने की तीव्र उतं्कंठा अचत आवश्यक हैं। मीराबाई कहती हैं, "अाँसुवन–ल सींि-सींि प्ेरेम बेल बोई।" भक्त, चवरहाचि में ति होकर अपने ीवन-समाप्ति पयंत भप्तक्त करता है। चकतनी व्यथा का श्री ैतन्य महाप्रभु ी, श्री रामकृष्णदेव परमहंस ी और श्री राचधका ी ने अनुभव चकया था ! चकतने अशुरु उन्ोंनें भी बहाये थे ! भप्तक्तमागत के अन्य साधन कचठन, दुष्कर लगते हैं। तथाचप, मैंने प्रारम्भ में ही कहा है चक,

"पाप कटे, दुिुःख निटे लेत रा- ा।
भि-सुिद्र सुखद ा एक रा- ा।।"

भगवान् तुम्हारे सवतस्व हैं। सारे संसार में वे ही एक सार हैं। एक मराठी अभंग-भप्तक्तपद में कहा है,

"एक सार ा, हरर भज हरर,
हरर हरे तेरी नचिंता सारी।"

इस संसार में ऐसा कौन सा व्यप्तक्त है, िो चिंता-मुक्त होना नहीं ंिाहता। सन्त-महात्मा-ऋचषगण कहते हैं चक भगवन्नाम ही सत्य है। भगवन्नाम का िप ही महानतम योग है, महानतम साधना है। श्रीमद्भगवद् गीता में भगवान् स्वयं की पहिान उनके नाम के िप से देते हैं। िब भगवान् अिुतन को स्व-व्यापकता के चवषय में कहते हैं तब अिुतन को उदाहरण देकर स्पष्टतया समझाने के चलये यह कहते हैं। भगवान् अिुतन को और हम सबको भी भगवन्नाम के पि का महत्त्व समझाते हैं। सन्त-महात्मा भी िप की मचहमा गाते हैं। सब शास्त्र, सब सन्त कहते हैं चक भगवन्नाम ही एकमात्र सत्य है : **'सत्यिं सत्यिं पु सथत्यिं हरे ाथेि किलि्।'**

पि-साधना इस कारण भी महान् है क्ोंचक वततमान युग-कचलयुग में, वततमान परस्थचत में आध्याप्तत्मक मागत की अन्य कचठन साधनाएँ–िैसे चक ज्ञानयोग, रियोग, कुण्डचलनीयोग और भप्तक्तयोग भी लक्ष्य-चसप्तद्ध हेतु दुष्कर हैं। वततमान युग में क्ा इस प्रकार का कोई साधन है चिसमें कोई पूवत तैयारी, गृह कायत या समय दान करना न पडे? चिसकी साधना में अचत परश्रम, अचधक शप्तक्त का उपयोग न करना पडे? क्ा इस प्रकार की कोई साधना नहीं? ं हाँ, इस प्रकार की उपलब्ध साधना है, िप-साधना। यह अत्यंत सुगम साधना है। इस साधना में चकसी ने भप्तक्तमागत को अन्य दृचष्टकोण से समझाया है। वह कहते हैं, "भप्तक्तमागत पर िलना इस प्रकार का है चक िैसे इधर अशाप्तन्त से भटककर अपने घर पहाँिना है।" अतुः अब आप के समुमुख भेद खुलता है चक 'मेरे सारे दुःखों, ं सारे कष्टों ंका कारण है चक मैं अपने माता-चपता और घर से मेरे अपने अज्ञान और असमंिस के कारण चबछड गया हाँ और दूर िला गया हाँ, अब मैं अपने घर िा रहा हाँ।' अब हर एक कदम आप उठाते हैं, तब आपका आनन्द उत्तरोत्तर वृप्तद्धगत होता है। कारण यह है चक आपको अब अपने माता-चपता के पास पहाँिना है। उदाहरणाथत, कोई बालक प्रभात में ८ बिे सूकूल में िाता है तो एक लम्बे समय के बाद वह संध्या को ५ बिे को घर पहाँिता हो तो वह चकतनी आतुरता से वहाँ पहाँिता है। बालक िानता है चक उसकी माता उसकी उत्कंठा से प्रतीक्षा करती होगी, माता ने उसके चलये दूध, कोई स्वाचदष्ट खाद्य-पदाथत बनाकर रखे होंगें।

और भप्तक्तमागत में भी, भप्तक्तमागत की अन्य साधनाओं ंसे भगवन्नाम का िप सरलतम है। भगवन्नाम कोई अस्वस्थ, रोगी, वृद्ध अथवा चवकलांग व्यप्तक्त भी सुगमता से ले सकता है। ये सभी प्रकार के व्यप्तक्त प्रपंिका अथवा अन्य चकसी योग-मागत का कोई साधन नहीं ंकर सकते। चकन्तु वे सुचवधािनक आसन या कुसी पर बैठकर, हाथ में छोटी माला लेकर, 'हर, हर, हर' अथवा 'राम, राम, राम' का िप कर सकते हैं। अरे, कोई काम में सबसे व्यस्त रहने वाला आदमी भी अपने व्यवसाय पर आने–िाने के समय िप कर सकता है। मुम्बई में रहने वाले लोगों ं को, थाना आचद दूर स्थानों ंसे आने वाले लोगों ंको गुरुदेव कहा करते थे चक वे इलेप्तररक लोकल टेरन में आते–िाते समय चनिा का अचभनय कर, भगवन्नाम का िप कर सकते हैं। अपना सेि्टेशन आने पयंत उन्हें ताश खेलना आवश्यक नहीं ंहै।

इसचलये हमें अपने खाली समय का सदा सदुपयोग करते हए िप करना िाचहये। चकसी ने कहा है चक पहले चदल्ली में एक िालीस-बयालीस की आयु के वकील रहते थे। वे गुरुदेव के सबसे पुराने और सच्चे भक्तों ंमें से एक थे। उनका नाम था श्री द्वारकानाथ चिंघन। वे ब्राह्मण थे। वे सदा मन्त्र-लेखन करते थे। उनके पास एक पॉकेट-आकार की छोटी िायरी और उसके चितनी ही सूिनाओं ंकी एक छोटी पुप्तस्तका सदा रहती थी। इन दोनों ं िीिों ंको वे कदाचप भूलते नहीं ंथे। कोटत में िाने या वहाँ से वापस आने के समय में बस सैट्टैन्ड पर बस की प्रचतक्षा करते समय कतार में खडे-खडे वे मन्त्र-लेखन की िायरी चनकाल कर मन्त्र-लेखन करते थे। यचद इस प्रकार आप सब करेंगे तो वह ऐसी योग-साधना होगी िो चकसी भी िगह, चकसी भी समय कर सकते हैं। िो चनष्काम भाव से भप्तक्त अथात् मुप्तक्त हेतु िप करते हैं, उनके चलये कोई चनयम, देश, काल के बन्धन नहीं ंहैं।

पि-साधना के क्ा लाभ हैं? शास्त्रों, ं सन्त-महात्माओं, ं ग्रन्थों ंऔर ऋचष-मुचनयों ंका कहना है चक भगवन्नाम में इतनी शप्तक्त है चक वह मानव को भगवान् बना देता है।

"उलटा ि◌ा जपत जग जा ◌ा, बालीनक भये ब्रह्म सि ◌ा।"

भले ही भगवन्नाम उलटा था तथाचप उस लुटेरे, ि◌ंगली, आचदवासी, कूरूर, अचशचक्षत और असभ्य रत्नाकर का उद्धार हआ। उसे नीचत-अनीचत अथवा धमत का अप्तस्तत्व भी ज्ञात नहीं ◌ंथा, चफर पाप-पुण्य का तो कोई प्रश्न ही नहीं ◌ंथा। वह एक ही बात ि◌ानता था, लोगों ◌ंके मस्तक काटना और उन लोगों ◌ंके पास ि◌ो भी हो, उसे लूटना। वह अन्य पशु-पचक्षयों ◌ंको भी मारता था। तो चहंसा, हत्या उसके सहि उद्योग थे। अतुः ि◌ब उसे भोिन हेतु कोई पशु-पक्षी नहीं ◌ंचमलते थे, तब वह मुसाचफरों ◌ंऔर याचत्रयों ◌ंको लूटता था। वही उसका व्यवसाय था। चकन्तुु ि◌ब भगवन्नाम की शप्तक्त ने उसे पकड चलया, आकृष्ट कर चलया तो उसका चहंसक, कूरूर स्वभाव लुि हो गया। उसके सारे कूरूर कमत, अनीचत और पाप-कमत नष्ट हो गये। उसके पास, उसके कमों में केवल मात्र भगवन्नाम को ि◌पना ही रह गया। वह उस पर दृढ़ रहा। वह भगवन्नाम का ि◌प करता रहा, पुनुः-पुनुः और सवतदा करता रहा और अन्ततुः उसे ब्रह्मज्ञान की प्राप्ति हई।

भगवन्नाम के सामथ्यत का दूसरा उदाहरण है-छत्रपचत श्री चशविाी महारािा के सद्गुरु का, चिन्ोंनें केवल मात्र राम-नाम के ि◌प से चसप्तद्ध प्रािा की। श्री समथत रामदास ने अन्य चकसी भी प्रकार की साधना नहीं ◌ंकी। वेदान्त पढ़ने का और अन्य चकसी मागत की साधना करने का उन्ें समय नहीं ◌ंथा। कारण यह था चक उस समय वे सोलह वषत की आयु के थे। उन्ोंनें संसूकृत भाषा के कोई चनयम पढ़े होंगें। चकन्तुु उन्ोंनें कभी कोई महामंलिेश्वर, वेदान्तिाायत अथवा गुरु के ि◌रणों ◌ंमें बैठकर आत्मबोध, तत्त्वबोध, चववेकिू-डामचण, ि◌ीवनुमुप्तक्त, पञ्चदशी आचद का स्वाध्याय नहीं ◌ंचकया था। उन्ें इस प्रकार का कोई अवसर ही नहीं ◌ंचमला। सत्रह वषत की आयु में उन्ोंनें घर से पलायन चकया। वे श्री तं्र्यंबकेश्वर के पास भ्रमण करते रहे। पश्चात् एक साधु ने उन्ें रासे्ते में देखा और पूछा चक वे रासे्ते पर क्ा कर रहे थे। साधु को उन्ोंनें भगवान् से चमलने की अपनी तीव्र इच्छा व्यक्त की। साधु ने उन्ें प्रथम सेवा और चफर नामि–प करने को कहा। श्री समथत रामदास ने नाम को पकडकर अपनी साधना का आरम्भ चकया। नमतदा नदी के पचवत्र ि◌ल में खडे रहकर उन्ोंनें ि◌प-साधना की और उन्ें ईश्वर-साक्षात्कार हआ।

इसी प्रकार का एक अन्य उदाहरण भी है। एक सारस्वत कुटुम्ब में, आठ-नौ लडकों ◌ंमें से चवट्ठल राव नाम का एक छोटी आयु का लडका था। उसे अंगे्रिी-साचहत्य में, नाटक में भाग लेने में रुचि थी। काव्य-साचहत्य भी उसे बहत चप्रय था। चफर उसने बी. ए. की। चववाह होने से उसने गृहस्थाश्रम शुरू चकया। कपडे के व्यापार का थोडा प्रचशक्षण चलया और व्यापार भी चकया। बाद में 'बॉम्बे-चमल' में नौकरी की। संघषातत्मक के्षेत्र उसे अचप्रय लगने से स्वयं का एक कारखाना शुरू चकया। कारखाना नंदुरबार में था। चववाह से उसके एक लडकी भी हई। पश्चात् उसे चिन्ताओं ◌ंने घेर चलया। उसका कारखाना अच्छी तरह से नहीं ◌ंि◌लता था। उसके चपतिाी ने चवठ्ठल राव की चिन्ता देखकर उन्ें श्री राम नाम का उपदेश चदया। चशविाी के गुरु श्री समथत रामदास ि◌ो ि◌प करते थे उसी राम-नाम का उपदेश चदया। श्री चवट्ठल राव ने राम-नाम ि◌पना प्रारम्भ चकया और उसे सतत ि◌पते रहे। वही उनकी साधना थी। वेदान्त आचद उन्ोंनें पढ़े नहीं ◌ंथे। श्री स्वामी रामतीथत ि◌ी का थोडा साचहत्य पढ़ा था। वे गुरुमहारािा से आयु में लगभग एक या दो साल बडे थे। श्री चवठ्ठल राव को केवल राम-नाम के ि◌प से ईश्वर-साक्षात्कार हआ। उन्ें श्री समथत रामदास ि◌ी का अंशावतार कहते हैं। श्री समथत रामदास की उन पर बहत कृपा थी।

इन सब उदाहरणों ◌ंमें हमने देखा चक केवल नामि–प से भक्तों ◌ंको भगवत्-साक्षात्कार हआ। चकन्तुु हमारी वततमान पररप्तस्थचत में हमें समय का अभाव है, हमारी ि◌ीवन पद्धचत भी ऐसी है चक उसमें योग मागत की योग्यता प्रािा करनी और आिायत बनने की कोई सम्भावना और अनुकूलता नहीं ◌ंहै। एकमात्र सुलभ मागत और पहाँ नामि–प की है। नामि–प हेतु चकसी वणत, धमत, ि◌ाचत अथवा योग्यता की आवश्यकता नहीं ◌ंहै। भक्त शबरी ने भगवन्नाम के ि◌प से ईश्वर-साक्षात्कार चकया। वह आचदवासी, अनपढ़ थी तथाचप उसकी लक्ष्य-चसप्तद्ध में कोई

चवघ्न नहीं ◌ंआया। श्री रामिम ि◌ी ने स्वयं आकर उसे दशतन चदये और उसके ि◌ूठे बेर खाये। सन्त तुलसीदास की समग्र रामायण तो राम-नाम की मचहमा से पररपूणत है।

इस युग में भी श्री पापा रामदास ि◌ी ने और पूज्य गुरुदेव श्री स्वामी चशवानन्द ि◌ी महारिा ने बताया चक इस कचलयुग में नामि−प की साधना के अचतररक्त और कोई साधना नहीं ◌ंहै। यह साधना सबके चलये सम्भव, सरल, सुलभ और अल्पतम प्रयास युक्त है। नामि−प का एक चनयम इस प्रकार का है चक प्रचतचदन एक ही स्थान में, एक ही समय पर, एक ही आसन पर बैठकर ि◌प करना ि◌ाचहये। चकन्तुतु यचद इस चनयम-पालन हेतु हमारे पास स्थान, समय की सुचवधाएँ नहीं ◌ंहैं, तो इन सुचवधाओं ◌ंके अभाव में भी हम चकसी भी स्थान में, चकसी भी समय नाम पि कर सकते हैं। फल-प्राप्ति में कोई अन्तर नहीं ◌ंहोगा। यह साधना अत्यन्त प्रभावशाली, कारगर और अमोघ है।

भगवन्नाम की ि◌प-साधना का क्ा रहस्य है? यह साधना चकस कारण सवातचधक महत्त्वपूणत है? इन प्रश्नों ◌ं का उत्तर यह है चक ि◌प से भगवान् के साथ उसी क्षण ि◌ुड ि◌ाते हैं। भगवान् का हमें तत्काल प्रत्यक्ष साचन्नध्य चमलता है। ि◌ैसे ही भगवन्नाम चलया चक हमारे मन के अन्य सब चविार दूर हो ि◌ाते हैं और भगवान् को हम अपने समुमुख पाते हैं। इसका क्ा कारण है? इसका रहस्य यह है चक भगवन्नाम, भगवान् का ही साक्षात् प्रकट स्वरूप है। सब वैष्णवों ◌ंका यही अनुभव है। वैष्णव आिायों का अनुभव है और इसी अनुभव पर उन्ोंनें घोषणा की है चक नाम और नामी एक ही तत्व हैं। उन दोनों ◌ंमें न तो भेद है और न ही वे अलग-अलग तत्त्व हैं। उन आिायों ने इनकी एकता को चसद्ध चकया है। उनके अभेद का आिायों ने अनुभव चकया है।

भगवन्नाम में एक ऐसी चवलक्षणता, चवचशष्टता है चक ि◌ब हम भगवन्नाम का उच्चारण करते हैं चक हमें भगवान् की प्राप्ति हो तो वे उसी समय इसके चलये स्वयं सि, उद्यत अथवा तैयार होने लगते हैं। कारण, भगवान् अपने भक्तों ◌ंपर चवशेष अनुग्रह कर, चकसी ि◌ीवात्मा को संसार में भटकते हए नहीं ◌ंदेख सकते। उस भक्त पर वे चवशेष अनुग्रह करते हैं। अपनी अनुकम्पा एवं अनुग्रह से वे स्वयं के 'नाम' द्वारा उस भक्त के ि◌ीवन में प्रवेश करते हैं। 'नाम' का रूप धारण कर, वे स्वयं उस भक्त के ि◌ीवन में पहाँि◌ाते हैं। भक्त के कणों द्वारा उसके अन्तर में ही नहीं ◌ंउसके अन्तरतम में, हृदय में स्थान ग्रहण करते हैं। पश्चात् अपनी चदव्यता द्वारा उस भक्त का उद्धार करते हैं। उसकी आत्मिैतना को ि◌ागृत करते हैं। उस भक्त के अज्ञान के पदे को दूर कर, उसके समस्त पापों ◌ंको भस्म कर, नाम के प्रताप से उसे साक्षात्कार प्रदान करते हैं। हमारे वेद और वेदान्त ने भी भगवन्नाम के इस माचमतक रहस्य की पुचष्ट की है, इस रहस्य को चसद्ध चकया है। वे कहते हैं चक सृचष्ट की उत्पचत्त के पूवत अन्य कोई तत्त्व नहीं ◌ं था-केवल मात्र असीम, चनरपेक्ष, चनरंकुश परम तत्त्व था। वह तत्त्व, ब्रह्मतत्त्व था। वह एकमेव अचद्वतीय ब्रह्म था। उसके चसवा अन्य कुछ था ही नहीं।◌ं उस 'एक' ने 'अनेक' बनने का संकल्प चकया और वह 'अनेक' बना।

वह 'एक' से 'अनेक' कैसे बना? सबसे प्रथम, ि◌ो परात्तत्त्व अव्यक्त, अप्रकट और सूक्ष्माचतसूक्ष्म तत्त्व था, उसका कोई नाम-रूप नहीं ◌ंथा। वह सवतप्रथम एक स्पन्दन के रूप में प्रकट हआ, चकन्तुतु वह चनश्चल था। ि◌ो परात्पर परब्रह्म तत्त्व है उसमें गचत नहीं ◌ंहै, चकन्तुतु उसमें ि◌ब 'एक' से 'अनेक' होने का संकल्प उठा, उसमें शप्तक्त का आचवभातव हआ। अचिन्त्य, चदव्य शप्तक्त, परा शप्तक्त, आचद शप्तक्त का आचवभातव हआ। ि◌ब उसमें आद्य शप्तक्त का आचवभातव हआ तब उसमें अकस्मात् 'ि◌ल' प्रकट हआ। वह 'ि◌ल' एक आद्य स्पन्दन के रूप में, सृष्ट्यात्मक रूप में एक अमुक स्थान में प्रकट हआ। उस आद्य-स्थान को चबन्दु कहते हैं। उस चबन्दु में गचत और एक 'दबाव' आया। वह 'अव्यक्त' ि◌ब 'व्यक्त' हआ तो उसमें से एक ब्रह्मांकिीय, सृष्ट्यात्मक, रहस्यपूणत ध्वचन आयी, एक शब्द उत्पन्न हआ। वह शब्द क्ा है? वह 'प्रणव' अथात् 'ॐ' - शब्द था। ि◌ब कुछ भी नहीं ◌ंथा, सृचष्ट भी नहीं ◌ंथी, तब यह 'शब्द' प्रकट हआ। ब्रह्मांिमें सूयत, िि◌, तारे भी नहीं ◌ंथे, तब उस प्रगाढ़ शाप्तन्त में, उस गहन चनश्चलता में, उस प्रशान्त परब्रह्म में वह 'शब्द' प्रकट हआ। उसे ही कहते हैं, 'ॐकार', 'प्रणव'।

'पतंचिल योगदशतन' के अनुसार, यचद आप परब्रह्म पर ध्यान करना, उस पर मन एकाग्र करना िाहते हैं तो 'प्रणव' 'ॐकार' के िप द्वारा परब्रह्म की ओर, ईश्वर की ओर अपना मन प्रवाचहत कर सकते हैं: 'तस्य विाक प्रणवुः।' ईश्वर की संज्ञा-उनका नाम प्रणव है। 'प्रणव' का स्थान मात्र चकसी शब्द की तरह नहीं ंहै। यह तो साक्षात् 'ब्रह्म' का प्रतीक है, अचपतु ब्रह्म ही है। 'प्रणव' ब्रह्म-तत्त्व के साथ, सत्य के साथ एकता का सूिक है। वेदान्त ने कहा है चक प्रणव 'शब्दब्रह्म' है अथात् ब्रह्म का नाम, ब्रह्म की पहिान प्रणव ही है। उसे 'नादब्रह्म' भी कहते हैं। 'नाद' के रूप में यह परब्रह्म ही है। तभी तो चसक्ख लोगों ंने और उनके आचदगुरु ने कहा, 'एक ओंकार सतनाम।'

ॐकारिं निन्दु सिंयुक्तिं न त्यिं ध्यायन्ति योनग िः
किादिं ि**ोक्षदिं चि ॐकाराय** ि**ो** ि**िः ।।**

भक्तों ंके हृदय में नामरूप से भगवान् आकर बैठ िाते हैं। कारण नाम ही ईश्वर, प्ेरम और सत्य है, और ईश्वर, प्ेरम और सत्य का ही नाम है। आध्याप्तत्मक अथत में, योगशास्त्र में नाम ही भगवान् है। में नाम के रूप में आते हैं और हम नाम और भगवान् करते हैं। हम नाम का, भगवान् की शप्तक्त का उपयोग भगवान् हमारे हृदय दोनों ं को स्वीकार करते हैं। एकमात्र भगवान् की शप्तक्त ही माया को िीत सकती है। अपनी शप्तक्त से हम उसे िीत नहीं ं सकते।

बि हम मन्त्रदीक्षा प्रिा कर िप का आरम्भ करते हैं तो िप की नूयूनतम संख्या चनचश्चत करनी िाचहये। 'एकादश' माला तो करनी ही िाचहये और यह नहीं ंभूलना िाचहये चक यह तो कम से कम संख्या है। िप संख्या में वृप्तद्ध करने का प्रयास करना िाचहये। 'अचधकस्य अचधकं फलम्।' चकसी व्यापारी को अचधक धन कमाने की कोई प्ेरेरणा देनी आवश्यक है क्ा? अपनी आय को पयाति और काफी समझकर वह शान्त बैठता है क्ा? वह तो आमदनी चकस तरह बढ़े, यही सोिकर मेहनत करता है। हमें भी यही भावना रखकर अचधकाचधक िप करना िाचहये ! िप-साधना को सफल करने के चलए हमें चनयचमतता, एक ही स्थान, एक ही आसन में बैठने का ध्यान रखना िाचहये। इस प्रकार करने से चदन के २४ घण्टे हमारी साधना का क्रम बन िाता है। प्रचतचदन वह चनचश्चत समय होते ही व्यप्तक्त स्वयं ही अन्तमुतखी हो िाता है। िप करने की भावना उसमें अपने आप आ िाती है। उस समय सत्त्व मन में आ िाता है। िब हम मन में नाम रटते हैं तो प्रपञ्च कुछ नहीं ंरहता, केवल प्रभु हैं और उनके िरणों ंमें हम बैठे हैं। िब नाम रटते हैं तब प्रभु हमारे समुमुख उपप्तस्थत हैं, हम प्रभु को बुला रहे हैं, इस प्रकार का भाव आना िाचहये। चिस तरह चकसी व्यप्तक्त को बुलाना हो तो उसका नाम ले कर उसे पुकारते हैं, तो उसका ध्यान आकचषत होता है और वह हमारी ओर आ िाता है। िप का यही प्रभाव है। िप प्रभु को पुकारना है और तुरन्त प्रभु का अप्तस्तत्व हमारे सामने आ िाता है। प्रभु का नाम इस प्रकार की चदव्य शप्तक्त रखता है। प्रभु का चलप्तखत िप भी उसी के समान प्रभावशाली है। चलप्तखत िप में हाथ, आाँखें और मन भी साधना में एकाग्र होते हैं, यह धारणा और ध्यान का प्रथम सोपान है। चलप्तखत िप द्वारा धारणा का अभ्यास हो िाता है। िो हाथ में माला लेकर चदन में एक-दो बार िप करते हैं वह पयाति नहीं ंहै। अन्य लोगों ंके साथ व्यवहार करते समय में भी चनरन्तर मानचसक िप अटूट रूप से िलना िाचहये, िप सदैव होते रहना िाचहये।

हमें अपने इष्टदेव पर चनष्ठा रखनी िाचहये। भगवान् के अन्य स्वरूपों ंको भी इष्ट का स्वरूप मानना िाचहये और इष्ट को केवल नाम और स्वरूप में सीचमत नहीं ंरखना िाचहये। उनका िो साकार-सगुण स्वरूप है, वही चनगुतण-चनराकार और सवतव्यापी हैं। हमारे इष्टदेव सवातन्तयातमी हैं। भगवान् चशव के भक्त को 'सवं चशवमयं िगत्', श्री रामभक्त को **'सिं रािियिं जगत्',** श्री कृष्णभक्त को **'सिं कृष्णियिं जगत्'**, इसी प्रकार भगवती देवी के भक्त को **'सिं भगितीियिं जगत्'** -ऐसा सोिकर िीवन-यापन करना िचहये। इस प्रकार िप करते समय भगवत्-प्रतीचत के चलये िो चवपरीत, प्रचतकूल तत्त्व हैं उन्ें अपने िीवन से चनकाल देना िाचहये।

निनिधिं रकस्ेयेदिं द्वारिं ा**श** ि**ात्म** िः ।

ंकिाः क्रोधस्तर् लोभस्तस्मादेतत्त्रयिं त्यजेत् ।।

अपचवत्र कामना, क्रोध और लोभ अचभशाप हैं। साधना की सफलता हेतु इन्ें बाहर चनकालकर फेंक देना ाचिहये। साथ-साथ सत्य परायणता को अपनाना िाचहये। सत्य भगवान् का स्वरूप है। हम िाहे चकतना भी िप करें चकनुतु यचद हमारा िीवन असत्य से प्रिुर हो तो िप में सफलता प्रिा होनी कचठन है। हमारी साधना बैलगाडी ैंसी धीरे-धीरे प्रगचत करेगी। काया-वािा-मनसा हमारी दृचष्ट में, भाव में, वाणी और वततन में पचवत्रता होनी िाचहये। सरस्वती की कृपा से चिस चिह्वा से हम भगवन्नाम और मन्त्र का िप करते हैं, उसके द्वारा वाणी से हमें चकसी को भी दु:खी नहीं ंकरना िाचहये। चकसी के प्रचत अपमानभरे, कटु, कूरूर, क्रोधपूणत, घृणा से भरे विन नहीं ंकहने ाचिहयें। चिस चिह्वा से भगवान् के स्वरूप भगवन्नाम को िपते हैं तो उसी से हम अपचवत्र कायत करें, आसुरी िेष्टा करें तब यह अपराध है। हमें मृदु, दयामय, क्षमाशील, स्ेनेहपूणत, सत्य, सदािार और धमतचनष्ठा युक्त विनों ंका उच्चारण करना िाचहये। पचवत्र आिरण और ऊँिा िररत्र होना िाचहये। ये सब नामि–प की सफल साधना में सहयोगी होते हैं।

परम चपता परमेश्वर और सद्गुरु श्री स्वामी चशवानन्द िी महारि के आशीवातद आप सब पर हों।ं

२.चदव्यत्व की प्राप्ति

उज्ज्वल आत्मस्वरूप, परम चपता की चदव्य अमर सन्तान,
परम चपता परमेश्वर को कोचटशः प्रणाम।

परम पूज्य गुरुदेव की स्वामी चशवानन्द िी महारि को साष्टांग प्रणाम। देहरादून की एक छोटी संस्था है, उसमें चवचवध धमत-सम्ेमेलनों ंमें मुझे कई बार आमंचत्रत चकया िाता है। इसी प्रकार देहरादून से मसूरी िाने के रास्ेते में 'चक्रचश्चयन स्टिी सेन्टर' नाम की संस्था में मुझे आमंचत्रत चकया था। वहाँ िार-पाँि धिमों का एक प्ेरेम-चमलन हआ था। चसख, ईसाई, यहदी, इसलाम और बौद्ध धमत के सन्त-महापुरुष और चवद्वान् थे। चहंदू धमत का प्रचतचनचधत्व करने वाले दो व्यप्तक्त भी थे। चसख धमत के प्रचतचनचध, महान् धाचमतक सरदार िी ने गुरु वाणी सुनायी। उन्ोंनें कहा, **"हर िा जप, न िथल कारज कर।"** पूणत धमत का एक ही सार है, ईश्वर को कदाचप न भूलो और सदािार करो। नाम िप करो और तुम्हारा हर कायत चनमतल-पचवत्र हो। आपके सब कमत चवशुद्ध और चनष्कलंक हों।ं साथ-साथ यह भी कहा चक भगवान् को कभी भूलना नहीं,ं उनका सदा स्मरण रहे। अपने मन से उनके साथ सदैव िुडे रहो।

अन्य एक सन्त ने कहा चक ईश्वर का स्मरण ही िीवन है, उनकी चवसूमृचत मृतुयु है। चिस क्षण हम उनें् भूलते हैं, हम मृतावस्था में हैं। भगवान् की चवसूमृचत में हम भले ही शारीररक, मानचसक और मनोवैज्ञाचनक रूप से िीचवत हों,ं हमारा शरीर भले ही चहलि्ुल रहा हो, सचक्रय हो; चकनुतु आध्याप्तत्मक रूप से हमारा िीवन रुक िाता
है, यह िीवन का अन्त ही होता है। वह िीचवत मृतुयु है। और यही धमत का प्राण, सच्चा स्वरूप है। हम ने धमत के बाह्य स्वरूप को याद रखा चकनुतु धमों के वैचवध्य, चभन्नता क्लेश-कलह का कारण बन गये। धमत के आन्तररक स्वरूप को हमने चवसूमृत कर चदया।
चकसी ने कहा है चक भगवान् ने दुचनया का सितन चकया, मानव ने राष्टरों ंका, देशों ंका सितन चकया। इसी तरह भगवान् ने शाश्वत, व्यापक और सावतचत्रक धमत का सितन चकया, चिससे मानव सृचष्ट-ब्रह्मांि के साथ अपनी एकता, सहिता को पुनु:स्थाचपत करके, अदै्वैत की प्राप्ति करके ईश्वर के पास पुनुः पहुँि िाये। िीव ईश्वर का अंश होकर अचवनाशी, िैतन-प्रकाश और सहि सुखसार है। अतुः हमारे परम चपता का गौरव प्रिा करना, यह हमारा िन्मचसद्ध अचधकार है। चपता के वैभव पर हर पुत्र का िन्मचसद्ध अचधकार है। हमें अपने िीवन में इसे सदा याद रख कर, अपना व्यवहार करना िाचहये।

अपनी िेतना में हमें इस बात की सूमृचत रखनी है चक हम तो चदव्य हैं। हम भगवान् की सन्तान हैं तो हम में भगवान् की चदव्यता सहि है। हमारा वास्तचवक व्यप्तक्तत्व तो चदव्य है, कारण, हम उनके हैं। इस ज्ञान में रहकर कोई भी व्यवहार करना िाचहये। हमारे अन्दर से िो भाव, चविार, वाणी, कायत चनकलें, वे सब चदव्य होने िाचहयें। वे सब पररपूणत, भगवत्-तुल्य होंगें यचद हमें स्मरण रहे चक हम भगवान् की सन्तान हैं, और चदव्य सन्तान हैं। हम यचद सतकतता रखें चक हम पररपूणत हैं तो हमारा सब व्यवहार सहि रूप से चदव्य होगा। कारण यह है चक सृचष्ट में िो कुछ है, वह ईश्वर स्वयं है। उनों्नें स्वयं से ही सारी सृचष्ट की रिना की तथा अपनी आत्मा, अपना ईश्वरीय अंश, अपनी िेतना सब में रखी। मानव मात्र में इसका चवशेष महत्त्व, अथत है क्ोंचंक मानव में बुप्तद्ध, ज्ञान, समझ, संवेदना, प्रज्ञा हैं।

अतुः हम सब में भगवान् की चदव्यता की चिनगारी है, उनका िैतन्य है। यचद इस महानतम, अथतपूणत सत्य की ओर हम ध्यान न दें तो हम स्वयं अपने ही देह, मन, बुप्तद्ध और अहंकार के संकुचित और चनरथतक व्यप्तक्तत्व में उलझ िायेंगे, उनमें ही सीचमत रहेंगे। फलतुः मानव समाि में कटुता और संघषत फैलेंगे। यचद अपनी वास्तचवकता का होश रखकर हम अपने सारे िीवन और व्यवहार में चदव्यता का प्राकय काया, वािा, मनसा करेंगे तो बाह्य पररप्तस्थचतयाँ और समाि शाप्तन्तपूणत होंगें। अन्ततोगत्वा, हमारे मन के स्वाथत, अहंकार और संकुचितता ही बाह्य संघषत उत्पन्न करते हैं। हमारे आिार-चविार यचद चवषम न होकर, सुन्दर होंगें तो वे सुन्दरता ही प्रकट करेंगे। इसचलये ईश्वर का सामीप्य, साचन्नध्य रखो। सब सांसाररक, स्वाथी, भौचतक इच्छाएँ, चविार, कटु भाषण से दूर रहकर ईश्वर की सेिंतिना में रहो। हमारी सूमृचत में सदैव रहे चक ईश्वर ने हमें अपने चवरोधी स्वरूप में नहीं,ं अचपतु अपने समान बनाया है। िो परम सत्ता सवोपरर परमात्मा में है, वही हम सब में हैं।

ईश्वर की िो इच्छा है उसके अनुरूप हमें अपना िीवन बनाना िाचहये। हमारा िीवन समाि के चलये एक आशीवातद होना िाचहये। वह तब होगा िब सब के साथ शाप्तन्त, प्ेरेम और सामरस्यपूणत व्यवहार करेंगे। भगवान् की इच्छा क्ा है? उनकी इच्छा को व्यक्त करने के चलये सभी धमों के समस्त ग्ंरंथ उपप्तस्थत हैं, रिे गये हैं। बाइबल, वेद, वेदान्त, ग्रन्थ साचहब, कुरान-सब ईश्वर की हमसे िो अपेक्षा है वह प्रकट करते हैं। सवत प्रथम नमाज़ पढ़ते हैं तब मानव कहता है, "हे प्रभु, हे अल्ला, आप दयालु हैं। हमें उस चदशा में ले िाओ, चिससे आप प्रसन्न हों।ं हमें गलत राह में नहीं ंले िाना चक चिससे आप हमसे रुष्ट, अप्रसन्न हों।ं" सब धमों में ईश्वर से यही प्राथतना की िाती है।

परनुतु, हम क्ा करते हैं? हम उस प्रकार का आिरण नहीं ंकरते और पररणामस्वरूप समाि में अशान्त, परस्पर चवरोधी, कलहपूणत, संघषातत्मक और असहमचतपूणत पररप्तस्थचत का सितन होता है। वसुतुतुः सत्य तो यह है

चक हमारी धमत में श्रद्धा सच्ची नहीं ंहै। हमारी धमत पर श्रद्धा केवल बाह्य, शाप्तब्दक, चदखावे की, हमारी महानता प्रकट करने वाली होती है। इसे "Lip Loyalty" केवल वाणी में प्रकट होने वाली चनष्ठा कहते हैं। कभी-कभी आप्तस्तक से नाप्तस्तक व्यप्तक्त अच्छा होता है। कारण, नाप्तस्तक मानव कोई दम्भ नहीं ंकरता वह ईश्वर से छल-कपट नहीं ंकरता। आप्तस्तक मानव समाि में आत्मश्लाघा, शेखी या आत्मसुतुचत करता है चक वह तो मप्तन्दर में िाता है, अपने धमतस्थान में िाकर प्राथतना करता है। परनुतु आप्तस्तक मानव अपने दैचनक िीवन में इस प्रकार का व्यवहार करता है चक िैसे भगवान् का अप्तस्तत्व है ही नहीं।ं हम िानते हैं चक प्रचतपल, प्रचतक्षण हम िो भी व्यवहार, आिरण करते हैं, उस समय भगवान् हमारे साथ उपप्तस्थत हैं ही। हम िो भी कायत करेंगे उस प्रते्येक कायत का ज्ञान ईश्वर को होता ही है। इतना ही नहीं ंहमारे अन्तरात्मा में परमात्मा चवरािमान है, यह भी हम िानते हैं। हमारे प्रते्येक चविार का उसे ज्ञान है। अत: हमें सोिना िाचहये चक िहााँ परमात्मा का वास है वहााँ कोई अनुचित चविार कैसे प्रवेश कर सकता है। हमें भगवान् की अप्रसन्नता का भय, चिंता होने िाचहये। भगवान् की उपप्तस्थचत के पचवत्र स्थान में हमें अनुचित चविार को मन से शीघ्र ही बाहर चनकालना िाचहये। हमें इस प्रकार का िीवन िीना िाचहये िो समाि में पे्रम, सद्भावना, शाप्तन्त और सुसंवाचदता का प्रसार करे।

अतुः धमत के सचे्चे स्वरूप, धमत की सच्ची आत्मा का आिरण ईश्वर के उज्ज्वल वैभव की ओर ले िायेंगे तथा उसके चवपरीत, अनुचित िो भी आिार-चविार होंगें उनको नष्ट करेंगे। उस मानव के सब कमत भगवान् की दृचष्ट में उचित होंगें। भगवान् उन कमों को पसंद करेंगे। अतुः धमत के सचे्चे स्वरूप का आिरण, धमत के चवपरीत आिरण से उत्पन्न होने वाली सब समस्याओं ंको हल करेगा, सुलझायेगा, चनराकरण करेगा। आप इस प्रकार धमत के सचे्चे स्वरूप का आिरण करना।

एक सूिना एवं प्रस्ताव है। गुरुदेव के इस पचवत्र समाचध-मप्तन्दर की दीवारों ंपर िो सुन्दर, िुनी हई सद्वाणी हैं, उन्हें अपनी नोटबुक में नोट कर लेना। कारण, श्रवण की हई सद्वाणी का चवस्मरण हो िाता है। एक दूसरी सूिना और भी है। कुछ समय पूवत फरवरी माह के चदनांक १८ से चदनांक २८ पयंत ओचिशा के कटक शहर में, एक सप्ताह पयंत साधना चशचवर और पररषद का संयुक्त आध्याप्तत्मक कायतक्रम सम्पन्न हआ था। उसमें देश के चवचवध राज्यों ंकी शाखाओं ंके भक्तगण और प्रचतचनचध उपप्तस्थत थे। लगभग हरेक शाखा ने ज्ञान प्रसाद का चवतरण चकया। तचमलनािु के "देवी की नगरी" के नाम से मदुराई शाखा ने पूज्य गुरुदेव श्री स्वामी चशवानन्द िी महाराि के उपदेशों ंकी एक पुप्तस्तका और एक िौपन्ना चवतररत चकये। िौपने्न में गुरुदेव का 'साधना-तत्त्व' है। उसमें भी इसी बात को महत्त्व चदया गया था चक चवश्व में शाप्तन्त स्थापना करने वाले और शाप्तन्तपूणत पररप्तस्थचत लाने वाले लोग धन्य हैं।

अतुः धमत के सचे्चे, आन्तररक स्वरूप का पालन ही मानव-आत्मा को सांत्वना दे सकता है तथा मानव-समाि में शाप्तन्त, सद्भाव और सुसंवाचदता ला सकता है। धमत की बाह्य रूपरेखा, धमत की औपिाररकता में, बाह्य रूप में, आध्याप्तत्मकता की आन्तररक सावधानी, चिन्ता, दाचयत्व और सुरक्षा भी बसी हई है। यह आध्याप्तत्मकता सब धमों में समान है। इस आध्याप्तत्मकता का धमत में यचद अभाव हो तो वह धमत, धमत नहीं ंरहता। मानव की आध्याप्तत्मकता और धाचमतकता का पालन तब ही होता है, िब वह अपने सचे्चे स्थान, अपने परम चपता के घर पुनुः पहाँिता है। मानव में सतत िागृचत, सतकतता होनी िाचहये चक परमात्मा के चवराट, वैचश्वक, सृष्ट्यात्मक, ब्रह्मांिीय रूप के साथ उसका आन्तररक सम्बंध है। चवश्व के लौचकक, बाह्य आचवभातव अथवा रूप के साथ उसका कोई स्थायी, आन्तररक और सच्चा नाता नहीं ंहै, इसे याद रखकर िीवन-व्यवहार करना िाचहये। सवोपरर, परम सत्ता चकसी भी धमत की उत्पचत्त से पूवत अप्तस्तत्व में है और उसका ही एकमात्र अप्तस्तत्व है। बाह्य िगत्, मानव, मानव-सम्बंध, िगत् की अन्य िीिों ंका अप्तस्तत्व अस्थायी, पररवततनशील और मायावी है। ईश्वर का अप्तस्तत्व अनाचद, अनन्त है। चकसी भी धमत, धमोपदेशक, धमतग्रन्थ, धमतस्थान की उत्पचत्त के पूवत से ईश्वर हैं।

और यही अनाचद, अनन्त ईश्वर हमारा शाश्वत साथी है। िब तक हम ईश्वर की चदशा की ओर गचत नहीं ंकरते और उसे प्रिा करने का प्रयास नहीं ंकरते, तब तक हम धाचमतक नहीं ंहैं। िब हमारी प्रवृचत्तयााँ, व्यवहार भगवदोन्मुखी होते हैं, तथा हम ईश्वर की ओर अचधक गचत करते हैं, हम ईश्वर िैसे बनना आरम्भ कर देते हैं। इस संसार में हम तो पचथक हैं, यात्री हैं। हमें हमारे मूल चनवास, ईश्वर के पास पहााँिना है।

ईश्वर हमें धमत की आत्मा, धमत के प्राण, आध्याप्तत्मकता प्रदान करें, हमारा हरेक कमत उसके उत्तरोत्तर समीप ले िाये और हम वततमान और भचवष्य के चवश्व के सद्भाव, सुसंवाचदता और कल्याण में अपना योगदान दें।

३. आत्मज्ञान की साधना

उज्ज्वल आत्मन्,

यह प्रातु:काल की समाप्ति और मध्याह्न काल के आरम्भ के इन दो काल की सप्तन्ध का समय है। यह सप्तन्ध-काल अचत उपयुक्त एवं पचवत्र मुहतत है। ऐसे मुहतत में हमें अन्य सब कायत, हर प्रवृचत्त को त्याग कर, अपने

मन के तार भगवान् के साथ िोडने िाचहयें। एकाग्र चित्त से चवश्वात्मा का ध्यान करना िाचहये। भप्तक्तभाव से भिन करना िाचहये। भगवान् का चविार, ब्रह्म-चविार करना िाचहये। ध्यान, भगवद्-चिंतन, तत्त्व चविार अथात् साधना हेतु यह अत्यन्त उचित सप्तन्ध-काल है। सत्त्व प्रधान इस सप्तन्ध-काल में, प्रकृचत में एक ऐसा चवचित्र पररवततन होता है चक हमारा बचहमुतखी मन स्वयं ही अन्तमुतखी हो िाता है। हमारी चित्तवृचत्तयाँ कुछ समय के चलये प्रशान्त हो िाती हैं। यह सप्तन्ध-काल का प्रभाव है।

सप्तन्ध-काल िार हैं। राचत्र की समाप्ति का और प्रात:काल के आरम्भ का सप्तन्ध-काल प्रथम है। पूवातह्न और अपराह्न की सप्तन्ध का चद्वतीय काल है। सायंकालीन सप्तन्ध तृतीय है और वह तब शुरू होती है, िब सायंकाल की चवदा होती है और राचत्र का आगमन होता है। यह चदन-रात की सप्तन्ध है। इसके पश्चात् अंचतम, महाचनशा सप्तन्ध राचत्र के बारह बिे होती है। ये िारों ंसप्तन्ध-काल अंतरंग साधना हेतु अचत सहायक हैं। ये ऐसी चवशेष अवस्थाएँ हैं चिन्ें योचगयों ंने चवचशष्ट दृचष्टकोण से सिेा है, देखा है। उन्ोंनें देखा चक इन अवस्थाओं ंमें प्राण एक ही मात्रा में, सम मात्रा में इिा और चपंगला नाचडयों ंमें संिार करता है। सुषुम्ना की ओर उनकी सहि गचत होती है। मन प्रशान्त होता है और चित्त-वृचत्तयों ंका शमन होता है। अन्तमुतखी होने से भगवद्-चिंतन में एकाग्रता सहि होती है। भप्तक्तभाव स्वयं िागृत होता है। अतुः हम सब अभी अल्प समय ध्यान करेंगे। पश्चात् थोडे चविार परात्पर तत्त्व पर करेंगे, ॐ.....।

परात्पर तत्त्व के चवषय में कहा गया है चक कोई उस तक पहाँि नहीं ंसकता। मन और बुप्तद्ध से वह परे है। इसका कारण यह है चक िब शरीर, मन, बुप्तद्ध और सृचष्ट आचद चकसी का भी सितन नहीं ंहआ था, उसके पूवत से यह तत्त्व अप्तस्तत्व में है। अतुः परात्पर तत्त्व सबसे अतीत तत्त्व है। यह असीम, परम और चनरपेक्ष तत्त्व है। सापेक्षता की रूपरेखा से इसे समझ नहीं ंसकते। नाम-रूप-देश-काल की सीमा, सापेक्षता से इसकी कल्पना भी नहीं ंहो सकती। इस प्रकार का तत्त्व िो सबसे परे, सबसे अतीत है, तो उसके साथ हमारे सम्पकत का कोई प्रश्न नहीं ं उठता।

मानवच्िंतना, देश और काल में सीचमत है। इस सीमा में परात्पर तत्त्व की कल्पना भी नहीं ंहो सकती। चकन्तु यह तत्त्व केवल परे, अतीत ही होकर रहेगा तो मानवच्िंतना िो नाम-रूप से बद्ध है तो चकसी न चकसी • एक पदाथत पर आधाररत ही हमारे चविार सम्पन्न होते हैं। चबना कोई आधार हम चविार-शून्य हो िाते हैं। पर इस परात्पर-तत्त्व को, परमात्म-तत्त्व को, आत्म-तत्त्व से ही िान सकते हैं। चिन्ोंनें उसका ज्ञान प्राि चकया और उसे िाना, उन्ोंनें इसे अत्यंत एकाग्र, दीघत और गहन ध्यान की अवस्था में िाना। इस हेतु उन्ोंनें अपनी िेतना को सूक्ष्माचतसूक्ष्म बनाया। अपने शरीर, मन, बुप्तद्ध और िेतना से भी परे िा के यह ज्ञान पाया। इस अनुभूचत को अपरोक्ष अनुभूचत कहते हैं। उन्ोंनें आत्म-तत्त्व से ही इस अनुभूचत की प्राप्ति की।

उदाहरणाथत, घडे में भरा हआ पानी सोपाचधक, मयातचदत और सीचमत है। वह 'आप' तत्त्व को नहीं ंप्राि कर सकता। उस पानी को यचद सागर में िाल चदया िाये तो वह चनरुपाचधक बनता है। पानी एक ही तत्त्व है। इस तरह अपने िाग्रत और सचक्रय बने चनि स्वरूप के द्वारा उन ऋचष-मुचनयों ंने उस परात्पर-तत्त्व में प्रवेश चकया। उस अनुभूचत के पश्चात् अनेक तो उस अनुभूचत में से बाहर ही नहीं ंआते, कुछ समय समाचध-अवस्था में रहने के पश्चात् उनके शरीरों ंका लय हो िाता है। इस संसार में उनका कोई कायत शेष नहीं ंरहता। चकन्तु कोई-कोई इस अतीत अवस्था में पहाँिकर, आनन्दानुभूचत में पहाँिकर, परात्पर तत्त्व अपनी अचिन्त्य इच्छा से कुछ न कुछ चदव्य उद्देश्य से, संसार में लौटकर अपना उद्देश्य पूणत करते हैं। चकन्तु उनके चलये संसार का नानात्व, चभन्नता, भेदभाव चनरथतक होता है। वे तो सबमें एक अचद्वतीय ब्रह्म ही देखते हैं। ईश्वर-साक्षात्कार के पश्चात् वे अनेक में एक (ईश्वर) ही देखते हैं। श्री स्वामी रामतीथत ने कहा है चक वृन्दावन में गोचपयाँ और चवशेष रूप से श्री श्री राधािी चिधर भी देखती हैं उधर भगवान् श्रीकृष्ण को ही देखती हैं।

श्रीमद्भगवद्गीता में भगवान् श्रीकृष्ण कहते हैं :

"◌ित्तः परतरिं ◌ान्यन्तिनिदन्तस्त ध ◌िंजय ।
निय सिथनिदिं प्रोतिं सिूे ◌िनणगणा इि।" - गीता ७:७

(हे धनंयि! मुझसे चभन्न कोई भी परम कारण नहीं ◌ंहै। यह समूपूणत ◌िगत् सूत्र में सूत्र के मचणयों ◌ंके सदृश मुझमें गुाँथा हआ है।)

चकसी वस्त्र की ◌िैसे उसकी लम्बाई, ◌िौडाई तो है चकनुतु उसमें कपास के चसवा अन्य कुछ नहीं ◌ंहै। इसी प्रकार भक्त संसार की सब ◌ि◌िीं ◌ंमें उस परात्पर तत्त्व को, ईश्वर को ही देखता है। पंचित मदनमोहन मालवीय ◌िी ने एक बहत सुन्दर पुप्तस्तका चलखी है, Immanence of God (ईश्वर की सवतव्यापकता)। पूज्य पंचित मदनमोहन मालवीय ◌िी गायत्री के बहत बडे उपासक थे। वे शास्त्रज्ञ और वीतरागी थे। उन्होंनें सब शास्त्रों ◌ंका सार इस पुप्तस्तका में दे चदया है। हमारे सत्य सनातन वैचदक धमत की किीय अनुभूचत, किीय दशतन उन्होंनें इस पुप्तस्तका में कराये हैं। उन्होंनें चलखा है ◌िो भी हम देखते हैं वह पूणत अनन्तकोचट ब्रह्मांि एक ईश्वर-तत्त्व में ओत-प्रोत है। कण-कण में ईश्वर समाया है। हमारे अन्दर वही ईश्वर-तत्त्व है, हमारा मन, चित्त, बुप्तद्ध, सूमृचत, सब कुछ वही है। श्री कृष्ण भगवान् भी अिुतन को यही सत्य कहते हैं :

"अहिात्मा गुडाकेश सिथभूताशयन्तथर्तिः ।
अहिानदश्च ◌िध्यिं च भूता ◌ि◌ि◌ा एि च।।"
- गीता १०:२०

(हे अिुतन! मैं सब भूतों ◌ंके हृदय में प्तस्थत सबका आत्मा हाँ तथा समूपूणत भूतों ◌ंका आचद, मध्य और अन्त भी मैं ही हाँ)

इसी प्रकार ब्रह्म चवषयक ◌ि◌ि◌ात करने वाले कुछ चिज्ञासु आपस में कहते हैं :

"एको ◌िदेिः सिथभूतेषु गूढिः सिथव्यापी सिथभूतिारात्मा ।
किाथध्यक्षिः सिथभूतानधािासिः साक्षी चेता किेलो न गुथणश्च ।।"

- श्वेताश्वतरोपचनषद् ६:११

(एक ही देव सब प्राचणयों ◌ंमें चछपा हआ, सवतव्यापी, समस्त प्राचणयों ◌ंका अन्तयातमी परमात्मा है, सबके कमों का अचधष्ठाता, ◌ितनस्वरूप और सबको ◌ितना प्रदान करनेवाला, सवतथा चवशुद्ध और गुणातीत भी है।)

ईश्वर ही हमारा तत्त्व होकर हममें बसा है, समाया है। वही हमारा किीय तत्त्व है। वही चनत्य सत्ता, चनत्य आनन्द, चनत्य शाप्तन्त बनकर चवरािमान है। केवल मानव नहीं,◌ं संसार की हर एक वसुतु, शरीर, प्राणीमात्र के, ईश्वर ही अंतयातमी हैं।

भगवान् हैं चक नहीं,◌ं कैसे हैं, यह प्रश्न नहीं ◌ंहै। भगवान् हैं, अवश्यमेव हैं। चकनुतु उनकी प्राप्ति हेतु हम अपने चविारों,◌ं अपनी कल्पनानुसार उनकी एक धारणा, उनका एक प्रचतरूप सिो के साधना करेंगे तो सम्भव है चक वह प्रिा न हों।◌ं हमारे पूवतकप्तल्पत स्वरूप की उपासना में कुछ कमी हो सकती है। चकनुतु हम अपने पूवातग्रह और उनके स्वरूप के चविारों ◌ंको त्यागकर उनकी उपासना करें तो उनकी प्राप्ति की सम्भावना है। यह प्राप्ति हमें

ईश्वर के अनेक रूपों ंकी, सवतव्यापक स्वरूप की उपासना करके होती है। सगुण-साकार रूप में, चनगुतण चनराकार रूप में, सगुण-चनराकार रूप में और अन्त में अपने शुद्ध िैतन्य रूप में उनकी अनुभूचत कर सकते हैं।

यह अनुभूचत हमें सारभूत तत्त्व के रूप में, ज्ञान-स्वरूप में, केवल शुद्ध िैतन्य रूप िो आनन्द-स्वरूप है, इन सबके रूप में हो सकती है। ये आनन्द, शाप्तन्त, िैतन्य ही एक मात्र सत्य है। हमारी शेष प्रवृचत्तयााँ तो इस िैतन्य स्वरूप पर आधाररत हैं और अस्थायी हैं। हमारा िैतन्य-स्वरूप ही स्थायी है। चिस प्रकार आकाश मंिल में कई प्रकार के बादल आते−िाते हैं चकन्तु नील-गगन को कोई बाधा नहीं ंपहाँिाते, उसी प्रकार ईश्वर को हम चकसी नाम-रूप में बद्ध करते हैं, पर वह तो एक अचवकारी तत्त्व है। हमारे पूवतिों ंने उसे भगवान् नहीं ंकहा। उन्ोंने उसे नाम देने से ही इन्कार कर चदया। उन्ोंने केवल इतना कहा चक उन्ोंने दशतन पाया है, अनुभूचत की है। उन्ोंने इतना ही कहा, “तत् सत्।" केवल मात्र 'तत्' शब्द का प्रयोग चकया। उन्ोंने उसकी इतनी चनश्चयात्मक अनुभूचत इस प्रकार की िैसे करतल में रखा आाँवला हो। उनका अनुभव इतना शुद्ध एवं सुस्पष्ट था !

यह हमारा सौभाग्य है चक ऐसे ऋचष-मुचन, सन्त-महात्मा भारतवषत में हए और उन्ोंने आत्म-साक्षात्कार कर के हमें उस अनुभूचत के चवषय में आश्वस्त चकया। यह अनुभूचत प्रािीन वेद-वेदान्त के काल से सम्पन्न हो कर अब तक सम्पन्न होती रही है। हमारे संसूकृचत-दाता सब चदव्य−द्रष्टा थे। उन्ोंने एक ऐसा प्रबंध चकया चक यह अनुभूचत कदाचप नष्ट न हो। और यह प्रबंध सफल हआ और आि भी सन्त-महात्मा यह अनुभूचत करते हैं। िब तक सूयत−िन्द्रमा आकाश में प्रकाचशत रहेंगे तब तक इस अनुभूचत की प्राप्ति नष्ट नहीं ंहोगी। मानव कभी भी इससे वंचित न रहे, उन्ोंने इसका ऐसा प्रबंध चकया। मानव सुगमता से और स्वयं की पहाँि से यह अनुभूचत कर सके, ऐसी व्यवस्था की। यह व्यवस्था गुरु-चशष्य परम्परा की है, िो यह अनुभूचत िीवंत, सिीव रखती है। ईश्वर हर पीढ़ी में कोई महान् आत्मा चिज्ञासु बनाकर भेिता है िो ऐसा दृढ़ चनश्चयी होता है चक वह उसी िन्म में ईश्वर-साक्षात्कार करता है।

चिन्ोंने ईश्वर-साक्षात्कार चकया, उन्ोंने आत्म-साक्षात्कार की सब शतें स्वीकार लीं।ं सब आवश्यक पररप्तस्थचतयों ंको पूणत करने में वे सक्षम थे। इस प्रकार भारत के कोने-कोने में, हर चदशा में, हर पीढ़ी में इस अनुभूचत को पुष्ट कर, इस चसप्तद्ध, सफलता को प्रवाचहत रखा। भारतवषत में यद्यचप हम सब राष्टरों ंसे, चवश्व बैंक से ऋण मााँगते हैं, हमारा बाह्य िीवन अस्त-व्यस्त होने लगा है, तथाचप हमारे भारतवषत के िन−िीवन को एक नया चवस्तार आयाम चमल रहा है। सैकडों,ं हज़ारों ंकी संख्या में दुचनया के अचधकांश राष्टरों ंके लोग भारत आते रहते हैं। वे सब आध्याप्तत्मक भारत के चलये आते हैं। आध्याप्तत्मकता का वहााँ अभाव है। ऐश्वयत की वहााँ कमी नहीं ंहै, आय का गुरुत्तम चशखर-चबंदु उन्ोंने पार कर चलया है, तथाचप उन लोगों ंको अशाप्तन्त, दुःख और अतृप्ति है। अब वे हमारे देश में आ रहे हैं। उन्ें लगता है चक भारत में ऐसा कुछ है, िो उनके देश में नहीं ंहै। अतुः वे यहााँ आते हैं। यहााँ से वे आध्याप्तत्मकता प्राि करते हैं।

आप सबको ईश्वर-साक्षात्कार हो और इस के चलये परम चपता परमेश्वर और गुरुदेव के आशीवातद आप सब पर हों!ं